

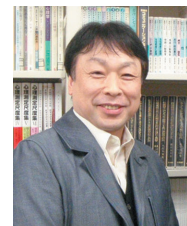


生徒の悩みに しっかり寄り添うために

進路指導に役立つ技法 ● マイクロカウンセリング

令和2年の高校生の自殺者は339名で、前年の279名から大きく増えてしまいました（文部科学省『コロナ禍における児童生徒の自殺等に関する現状について』より）。進路相談のなかでも、将来を悲観して希死念慮（※）を口にする生徒もいるのではないのでしょうか。そんなとき、改めて重要になるのが徹底的に「寄り添う」姿勢。そのような姿勢を実現していくコミュニケーションの技法として「マイクロカウンセリング」を紹介します。

取材・文／清水由佳 イラスト／おおさわゆう

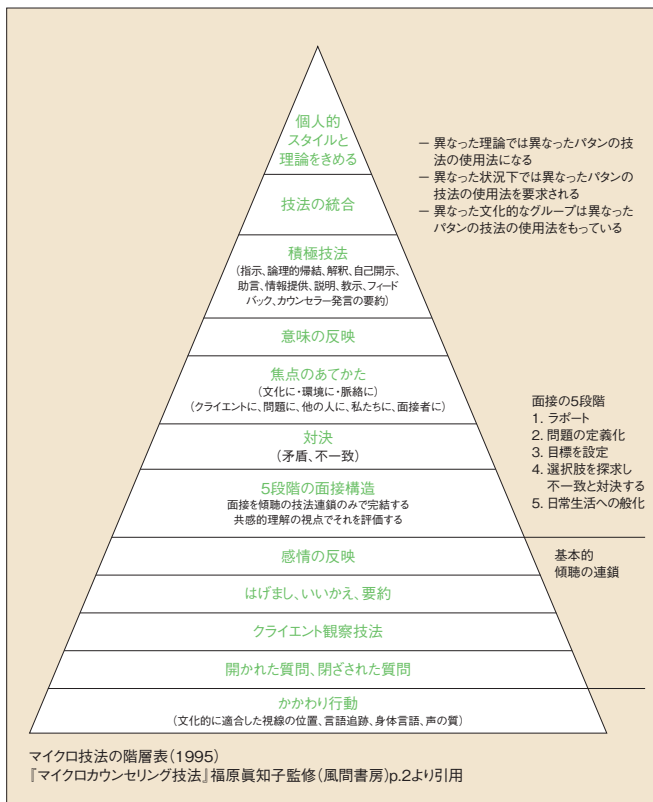


【監修&アドバイス】

会津大学 文化研究センター
教授
荻間澤 勇人 先生

かりまざわ・はやと ●1986年岩手大学工学部卒業後、岩手県の公立高校教諭に。早稲田大学大学院教育学研究科後期博士課程単位修得退学。教育学、教育カウンセリング心理学を専門とする。2015年4月より現職。

図 マイクロ技法の階層表



「マイクロカウンセリング」は、アメリカの教育学博士、アレン・E・アイビー氏によって開発されたコミュニケーションの枠組みとトレーニング方法です。アイビー博士は、コミュニケーションの形を段階ごとに組み立て、「マイクロ技法の階層表」(図)として相談に応じる際の技術を細かく分けて示し、それぞれ

を学ぶ必要があると説きます。日本マイクロカウンセリング学会会長の福原真知子氏は、その著書『マイクロカウンセリング技法』の中で、「今日、カウンセリングや心理療法には様々なアプローチが存在し、それぞれ技法の用いられ方や頻度に違いがありますが、マイクロ技法を学ぶことにより、それらの特徴を再認識することができ、いくつかのアプローチを適宜意図的に使いこなしながら、個々の問題に対応することができるようになります」と述べています。進路相談でも、マイクロ技法の段階を意識することにより、より個々の生徒に寄り添った対応が実現できると考えられます。

理論を活かす

- ① 「死にたい」とこぼした1年生
- ② 受験をしないと言い出した3年生
- ③ 就職先を辞めたいと相談に来た卒業生

「マイクロ技法の階層表」を見てもらうように、土台となるのは、「かかわり行動」です。視線や表情、態度、声の調子などの基本的なかわり方は、面談全体を貫く土台となります。その上で、実際のやりとりの技法として、YES・NOで回答できる「閉ざされた質問」と自由に回答できる「開かれた質問」の使い分けや、今こゝを大切に、クライエントの応答や態度・表情などに注目する「クライエント観察技法」、発言を受け止める「はげまし、いかえ、要約」や、言語化されていない感情に向き合う「感情の反映」などによる「基本的傾聴の連鎖」があります。これらは「傾聴」に欠かせない技法であり、「基本的なかわり技法」とも呼ばれています。この上に、「5段階の面接構造」などが位置づけられ「基本的傾聴の連鎖」を意図的に行っていくだけでも、面接の5段階が構成できると説きます。特に、生徒の悩みにしっかり寄り添う必要がある場面では、結論や解決を急ぐのではなく、この傾聴の連鎖の行き来が非常に重要になると言えるでしょう。

※希死念慮：死にたいと願うことだが、特に具体的な理由や方法がなく漠然と言っていることを指す。



ケース1

「死にたい」とこぼした1年生

(教室で一人でいることが増え、授業中もぼんやりしていることが多くなった男子生徒。今週3度目の遅刻をしたこともあり呼び出した)

先生：最近、元気がないようだけど、何かあったのかな。

生徒：…。何か、毎日がどうでもよくなって。

先生：元気出せ。高校生活まだまだこれからじゃないか。

生徒：どうせがんばっても、自分なんて何もまくいかないし。

将来、どうせ大した大人にもなれそうもないし。

先生：これからいくらでも成長していけるんだぞ。

生徒：…。もう死にたい。

先生：そんなこと言うなよ。

「基本的傾聴の連鎖」を大切に、
チームで連携した対応をしていく

「教室で一人でいる」「ぼんやりしている」など、生徒の異変は「クライアント観察技法」を使う重要な場面です。面談中に生徒がどんな表情で、どのように発言しているのかなどのメッセージを丁寧に受け取りましょう。特に、「死にたい」などの希死念慮が発せられている場合は、安易な励ましは逆効果です。まずは、しっかりと気持ちに寄り添い、「ちゃんと聞いているよ」「一緒に考えていこう」という姿勢を示すこと。その一方で、一人で対応するのではなく、必ずスクールカウンセラーや養護の先生、学年主任などとチームを立ち上げ、必要に応じて精神科医などともつなぎながら対応することが不可欠です。



ケース2

受験をしないと言い出した3年生

生徒：大学入学共通テスト、失敗しちゃったじゃない。一応、志望校変更して願書出したけど、やっぱり受験するのやめようかと思って。

先生：浪人したいっていうこと？

生徒：うん。もし合格しても、あんまり行きたい大学じゃないし。

先生：でも、評判は結構いい大学だよ。

生徒：でも、もう1年やって共通テスト、リベンジしたいかな。

先生：だけど、せっかくもう受験料も払っているんだし。とりあえず受けてみたら。

生徒：親もそう言うんですよね…。

先生：でしょ？ 浪人も大変だよ。合格してから考えるのでも遅くないよ。

自分の意思で決定するプロセスを
一緒に歩んでいけるかわかりを

せっかく受験料も払って願書を出しても、「やっぱりやめたい」と言い出す生徒もいます。教師からすれば、「まずは受けてみてから考えればいいじゃないか」と、つい説得しがちです。しかし、生徒が自分自身で納得した形で決意をしない限り、問題の解決には至りません。ここは、「基本的傾聴の連鎖」を大事にしなが、意思決定のプロセスを一緒に歩む必要があります。本来にその大学が嫌なのか、失敗が怖くなっているのかなど、理由が異なるはずですが、「いいかえ」や「要約」などを使いながら、何が課題で、どのようなことを解決していく必要があるか、そのなかを、一緒に考えてみましょう。



ケース3

就職先を辞めたいと相談に来た卒業生

卒業生：仕事を辞めたいと思って…。

先生：まだ1年も経っていないのに、何かあったのか。

卒業生：職場の人とあんまりうまくいってなくて…。転職したいかなって。

先生：せめて3年くらいは同じ会社でがんばっていないと、なかなか転職も厳しいんだけどね。

卒業生：仕事も、毎日同じようなことの繰り返しで、あんまり面白くないし。だからよくミスして、先輩から嫌味ばかり言われているんだよね。

先生：なんだ、キミらしくないな。高校の時は、部活で大変なことがあっても簡単に諦めたりしないでがんばっていたじゃないか。

「基本的傾聴の連鎖」をベースに
「自己開示」などの積極技法で寄り添う

誰に相談すればいいのかわからず、頼って来てくれる生徒がいます。それだけ「誰かに相談したい」という思いを抱えていることを理解し、気持ちを受け止めてあげましょう。安易に励ましたり、「よくあること」で一般化するのはなく、「基本的傾聴の連鎖」を使ってじっくり話を聞いてあげます。また、卒業生だからこそ、先生自身の新米教師時代の苦労などの自己開示をしてもいいのではないのでしょうか。きちんと受け止めてもらえている実感を得ると、自分の話を客観視できるようになり、自分でも反省すべき点に気づけたり、先生からのアドバイスにも素直に耳を傾けてもらえるようになります。

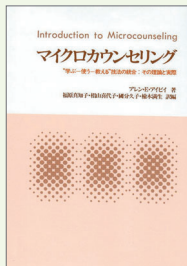


荻間澤先生の
ワンポイントアドバイス

「寄り添う」姿勢が、
自殺のゲートキーパーに

文部科学省の『コロナ禍における児童生徒の自殺等に関する現状について』において、児童生徒の自殺の理由として令和元年で1番多かったのは「学業不振」、2番目は「その他進路に関する悩み」でしたが令和2年には順位が入れ替わりました。進路の悩みは、それだけ生徒にとっては大きなことなのです。だからこそ、進路相談において、しっかり生徒の気持ちに寄り添い、話を十分に聞いてあげることが重要になります。「進路に関する悩み」と言っても、一人ひとり、抱えているものは異なります。同じ「受験をやめたい」でも、理由や背景は千差万別です。安易にカテゴリー化せず、生徒の声にしっかり耳を傾けてあげてください。また、増加する自殺者の予防役ともなる「ゲートキーパー」としての教師の役割も重要になっています。SOSを見逃さず、より適切な対応ができるよう、日頃から校内で研修を行ったり体制づくりを話し合っておくことも大切です。厚生労働省が自殺対策の取組やゲートキーパー、相談窓口などの情報をまとめたサイト「まもろうよ ころも」もぜひ参考してみてください。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



『マイクロカウンセリング “学ぶー使うー教える”技法の統合:その理論と実際』
アレン・E・アイビイ著 福原真知子他訳 川島書店
マイクロカウンセリングの全体像がわかるバイブル的書籍。

<例えば、こんなやりとりへ>

(教室で一人であることが増え、授業中もぼんやりしていることが多かった男子生徒。今週3度目の遅刻をしたこともあり呼び出した)

先生:最近、元気がないようだけど、何かあったのかな。

生徒:…。何か、毎日がどうでもよくなって。

先生:そうか。毎日が虚しい感じなのかな?(いいかえ・閉ざされた質問)

生徒:うん…。もう死んだ方がいいかなって。

先生:死にたいほどの気持ちを抱えているのは辛いな。先生も一緒に考えていきたいから、もう少し何かあったのか話してもらってもいい?(感情の反映・開かれた質問)

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒:大学入学共通テスト、失敗しちゃったじゃない。一応、志望校変更して願書出したけど、やっぱり受験するのやめようかと思って。

先生:やめたくなった理由、もう少し具体的に教えてもらうことはできる?(開かれた質問)

生徒:願書出すときは、何も考えずに近場の国公立で受かりそうところって選んだから、なんかやる気にならなくて。

先生:その大学を受ける意味がわからなくなったんだね(要約)。

生徒:うん。それに、やっぱり共通テストの失敗が悔しくて。来年リベンジしたい気も。

先生:そうか。実力を発揮できなかったのが心残りなんだね(いいかえ)。

<例えば、こんなやりとりへ>

卒業生:仕事を辞めたいと思って…。

先生:だいぶ辛そうだね。もう少し詳しく聞かせてくれる?(感情の反映・開かれた質問)

卒業生:職場の人とあんまりうまくいってなくて…。あまり教えてもらえないのに、何かとずっとすぐ怒鳴られて。

先生:そうか。よくわからないまま叱られるのは辛いね(いいかえ・感情の反映)。

卒業生:まあ、自分がぼんやりしていてミスが多いのも悪いんだけど。そもそも、みんな忙しくていて、何を誰に聞けばいいのかもわからなくて…。

先生:わかる。先生も新人のころさ~(自分の新人教員時代の同じような体験を話す)(自己開示)。